



Tuna Waldorf Salad

Prep time: 10 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 3

Serving size: ½ cup

Cost: \$3.93 per recipe, \$1.31 per serving

Ingredients

- 1 (5 ounce) can chunk light tuna, in water, drained
- 2 small apples, cored and chopped
- 1 tablespoon lemon juice
- ¼ cup chopped celery
- 3 tablespoons raisins
- 3 tablespoons chopped walnuts
- 2 tablespoons mayonnaise
- ½ teaspoon sugar
- A pinch of cinnamon

Directions

- 1) In a large bowl, combine apples and lemon juice. Add celery, raisins, walnuts and tuna.
- 2) In another bowl, combine mayonnaise, sugar, and cinnamon to make the dressing.
- 3) Pour the dressing over the tuna mixture. Mix well.

Nutrition Facts

3 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 240

% Daily Value*

Total Fat 12g 15%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 20mg 7%

Sodium 220mg 10%

Total Carbohydrate 24g 9%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 18g

Includes 1g Added Sugars 2%

Protein 11g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 23mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 329mg 8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

\$\$ Money-Saving Tip: Tuna is a healthy, low-cost source of protein.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Questions about
nutrition?**

Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Ensalada Waldorf de Atún

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 3

Tamaño de porción: ½ taza

Costo: \$3.93 por receta, \$1.31 por porción

Ingredientes

- 1 lata (5 onzas) atún “chunk light,” en agua, colado
- 2 manzanas pequeñas, sin semillas y cortadas en pedazos
- 1 cucharada jugo de limón
- ¼ taza apio picado
- 3 cucharadas uvas pasas
- 3 cucharadas nueces picadas
- 2 cucharadas mayonesa
- ½ cucharadita azúcar
- Una pizca de canela

Preparación

- 1) En un tazón grande, combine las manzanas y el jugo de limón. Agregue el apio, uvas pasas, las nueces y el atún.
- 2) En otro tazón, combine la mayonesa, azúcar y canela para hacer el aderezo.
- 3) Vierta el aderezo sobre la mezcla de atún. Mezcle bien.

Nutrition Facts

3 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 18g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 11g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 23mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 329mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero:

El atún es una fuente de proteína saludable y de bajo costo.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Salada Waldorf de Atum

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 3

Tamanho da porção: ½ copo

Custo: \$3.93 por receita, \$1.31 por porção

Ingredientes

- 1 lata (5 onças) de atum leve triturado, enlatado em água, drenada
- 2 maçãs pequenas, sem caroço e picadas
- 1 colher de sopa de suco de limão
- ¼ copo de aipo picado
- 3 colheres de sopa de uvas passas
- 3 colheres de sopa de nozes picadas
- 2 colheres de sopa de maionese
- ½ colher de chá de açúcar
- Uma pitada de canela

Modo de preparo

- 1) Em uma tigela grande, misture as maçãs e o suco de limão. Adicione o aipo, passas, nozes e atum.
- 2) Em outra tigela, misture maionese, açúcar e canela para fazer o molho.
- 3) Despeje o molho sobre a mistura de atum. Misture bem.

Nutrition Facts

3 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 240

% Daily Value*

Total Fat 12g 15%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 20mg 7%

Sodium 220mg 10%

Total Carbohydrate 24g 9%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 18g

Includes 1g Added Sugars 2%

Protein 11g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 23mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 329mg 8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Dica para economizar dinheiro:

O atum é uma fonte de proteína saudável e de baixo custo.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.